给孩子们一个光明的未来

晋江多措并举打响青少年“视力保卫战”

新学期，学生又投入紧张的学习当中。与此同时，一场“视力保卫战”也在晋江各校园打响——日前，省教育厅部署在2021年3月开展春季学期近视防控宣传教育月活动，晋江各校纷纷行动起来，通过推广科普、视力检测等多举措，引导学生科学用眼，守护好“心灵的窗户”。

据悉，此次宣传教育月活动主题为“共同呵护好孩子的眼睛，给他们一个光明的未来”。就在上周末，晋江市教育局副局长蔡朝阳就受邀前往国家教育行政学院，与全国近200名同仁分享晋江探索综合防控儿童青少年近视工作的做法，采取公益模式的举措得到了大家肯定。

“作为全国儿童青少年近视防控试点县，晋江以此次近视防控宣传教育月为契机，进一步加强近视防控宣传教育，帮助儿童、青少年增强爱眼护眼的意识，更好保护视力健康，为全国儿童青少年近视防控试点工作提供晋江经验。”蔡朝阳说。

本报记者_蔡红亮 文图

免费为学生进行视力筛查

儿童近视，一向是防胜于治。定期开展视力检测是晋江做好儿童青少年近视预防工作的一项重要举措。

“先遮住右眼，来，比一下这是哪个方向……”上周四上午10时，晋江内坑怀斧小学学生分班级、分时间段，前往学校多媒体教室，接受屈光发育筛查。

只见活动现场被划分成两个检查区域，一部分学生先后遮住左右眼，看着前方的视力表进行视力检查；另一侧，三名医务人员熟练操作电脑验光仪，引导学生进行屈光检查，现场井然有序。

记者了解到，春季学期，晋江联合具有医疗资质的专业眼科医疗机构，以公益的形式走进学校，免费开展学生视力筛查，了解学生视力状况，筛查近视高危人群，建立完善的学生屈光发育档案。视力检查项目包括裸眼视力、矫正视力、矫正方式、戴镜情况、视力程度、屈光度数、医师诊断。截至目前，晋江已有多所学校完成了学生视力检查，其他学校也将根据安排陆续开展，把青少年近视防控工作落到实处，有效地降低青少年近视率，为同学们打造健康光明的“视界”。

值得一提的是，晋江还通过现代化信息手段打造儿童青少年近视防控大数据平台，为每名学生建立屈光发育档案，并将视力筛查告知单发放到学生手中，便于日后查询、科学防控。

在现场，每给一名学生检查时，医生都会根据学生的年龄特点、视力发展水平做出细致的诊断，并将筛查结果逐一进行登记，并及时录入平台。对排查视力发展有异常的学生，医生也会耐心地提出合理的建议，孩子们都听得很认真。

“我有一点近视了，医生阿姨说让我要尽量少用电子产品，多做眼保健操，多去户外运动，还要定期去检查眼睛。”内坑怀斧小学一年级学生林夏说，今后要好好保护眼睛。

“一直以来，我们学校都有开展学生视力检查。现在学生学业压力较大，用眼时间长，校园内近视人群占比高，一个班有大半学生都戴上了眼镜。而防治近视最关键的步骤就是早筛查、早干预。”内坑怀斧小学校长李清河介绍，学校很关注学生视力发展，每天进行两次眼保健操。遇到天气不好的时候，老师会逐一到每个班级强调要开灯，确保光线充足。下课期间，学校会鼓励学生多看绿色，多出来活动，确保每天校园体育活动时间不少于1小时。与此同时，学校还时常通过微信公众号、LED屏幕等，向广大家长宣传青少年儿童爱眼护眼知识，家校合力，保护学生的眼睛。

为学生进行视力筛查。

多渠道宣教护眼知识

除了视力筛查，在青少年儿童近视防控上，晋江学校还有很多实招，充分挖掘科普资源，开展了内容丰富、形式多样、互动感强的爱眼护眼科普宣传。不信，你看——

又到眼保健操时间，晋江青阳街道中和中心小学学生回到座位，认真做起了护眼操。“第一节转换焦点，眼睛随手指前后移动，恢复远近焦点……”有别于传统的眼保健操中需要用手按压穴位来缓解视疲劳的方式，中和中心小学这套眼保健操有些特别。你瞧，做操过程中，学生的手几乎没有接触到眼睛，而是通过运用眼部肌肉，缓解视力疲劳，同时避免细菌沾染眼部、脸部。

“这是我们学校根据我国飞行员视力标准制定者研究的‘米字操’进行改编，推出的无接触护眼操，学生都做得很认真。保护眼睛，我们是认真的。”中和中心小学校长王亚亮介绍，学校成立了督导队，深入班级巡视，指导学生做好每一个动作，保证一日两次的眼操不被占用。如今，这套无接触式护眼操不仅深受学生喜爱，起到改善学生视力、缓解眼部疲劳的效果，不少学生还将这套护眼操带回了家里，带动家人一起保护眼睛。

记者了解到，在部署春季学期近视防控宣传教育月活动时，省教育厅要求各地和学校要将近视防控知识融入课堂教学、校园文化和中小学生日常行为规范，加强中小学生主动保护视力的意识和能力。接到“任务”后，晋江校园纷纷行动起来，通过课堂、校园电视和广播、宣传栏、班会、班团队日等渠道和形式，开展科学用眼护眼健康教育。

这不，近视防控科普讲座近日就频频“开”进晋江校园，为学生科普爱眼护眼知识。就在上周，晋江内坑中心小学学生跟随眼科专家开启了一场“眼睛历险记”。

讲座中，眼科专家借由身边事例，用通俗易懂的语言为同学们介绍了近视的成因、导致近视发生的重要因素、近视的危害、如何预防近视等，普及近视科学防控与眼健康知识，增强学生和教师爱眼护眼意识，让学生做到从小预防近视的发生与发展，干货满满。同学们一个个满载而归，纷纷感叹保护好眼睛很重要，今后要从细节做起，给自己一个光明的未来。

此外，晋江各校还通过主题班会、绘画、手抄报等形式宣传爱眼护眼知识，营造了良好用眼环境，增强了广大青少年科学爱眼护眼意识，促进养成用眼卫生习惯。

中和中心小学学生做眼保健操。

教育新闻

全国中学生科普科幻作文大赛 晋江学生谈气候变化

本报记者_蔡红亮

本报讯 3月21日上午，第七届全国中学生科普科幻作文大赛全国总决赛（福建赛区）在晋江一中举行。经过初赛选拔，本次大赛福建赛区共29名选手进入决赛，其中晋江一中学子12名。

据了解，今年的决赛以气候变化为主题，关联时事热点，分科普、科幻两个创作方向。一中学子高一年15班学生施亿森表示，以气候、环境为主题进行科幻创作，有利于引导我们反思现实、预测未来，思考美好家园的构建与发展。高一年11班蔡芷滢则认为自己享受了整个创作过程，并且希望自己在创作中的构想能够成为现实，以此实现自己的社会价值。

“在科学技术迅猛发展的当下，引导学生进行科普科幻作文的创作，有利于拓展他们关怀世界的视野和胸怀，学校承办科普科幻作文大赛，显示了学校对于培养学生科学精神、人文情怀与未来思维的重视。”晋江一中相关负责人表示。

晋江实验中学校长 送中考冲刺学习锦囊

本报记者_蔡红亮

本报讯 2021年中考将于6月25日至27日举行。日前，晋江实验中学举行“我们一起为自己喊‘加油’”2021年中考百日誓师大会，用满满仪式感助力考生冲刺中考。

誓师大会的最高潮出现在各班呼喊中考备考奋斗口号环节。“师生同心，中考必胜”“争分夺秒，分分必争”“决胜中考，笑傲六月”……各班以班级为方阵，同学们对着天空高声大喊，释放压力也在为自己鼓劲。一旁的家长们纷纷拿出手机，记录下这激动人心的一刻，不少家长更是情不自禁地握拳为孩子加油，现场激情澎湃。

“今年是中国共产党建党100周年，希望考生们都能够弘扬红船精神，迎难而上，突破自我，成就理想。”当天，晋江实验中学校长谢礼云还围绕“如何最有成效地利用这一百天”为主题，为考生们支招。在他看来，学科基础较好的同学要突破“听”，做到从“听”到“思”，边听边思考；再到“悟”，由“悟”转化为“用”，最终达到能够灵活运用的程度，利用老师讲到的内容与实现知识深度融合，变被动为主动，也就是学习的最高境界。学科基础中等的考生这时候更需要自己加以调整，扬长补短。注重基础知识的巩固，强化记忆，重点突破，同时淡化怪题、难题、偏题，进行有针对性的做题训练，掌握解题技巧。而对于平时基础不够牢固的同学，首要树立信心。复习时，考生可要以课本为本，牢抓基础，勤学苦练，讲究策略，练习以中低难度的题目为主。当遇到难题时，大胆猜想，小心求证。

科普知识进社区 晋江青少年快乐学科技

本报记者_蔡红亮

本报讯 3月20日下午，晋江市科协科普社工服务站携手永福里社区白兰花家庭驿站，在永福里社区翠山苑中庭广场开展“汇聚社工力量 助力乡村振兴”社工宣传周主题外展宣传活动。

科普社工志愿者为社区居民宣传普及了绿色发展、健康生活等知识和观念，还相互交流科学素质掌握情况。活动过程中，还开展了“趣味科学互动小实验”，如“神奇玻璃盘”——记忆大考验、“眼见不为实”——科学小魔术揭秘、“徒手搭廊桥”——挑战不可能等，社区青少年对此产生浓厚的兴趣并主动报名参与互动，现场反应热烈。

此次活动使广大居民群众进一步学到了日常生活中的科学知识，并把科技种子播撒到新一代青少年心中，对科普知识进社区的普及起到了推动作用。

校园风景线

学校里没有“秘密通道” 晋江八小上好安全教育第一课

本报记者_蔡红亮
通讯员_曾田思 文图

本报讯 “原来，学校真的没有什么秘密通道！”上周四上午早操后，晋江市第八实验小学校长李向阳给全校师生上了一堂生动的安全教育课——学校里没有秘密通道。

事情的缘由要从前几日在低年级学生间流传的“我发现通往学校地下车库有一条秘密通道”说起。为避免学生信以为真擅自闯入学校地下车库，给学校带来不必要的安全隐患，李校长利用早操时间，组织各班分别派出2名学生组成两队，一队由一名教师带领沿着所谓的秘密通道前往地下车库参观，然后返回操场；另一队则由另一名教师带往保安室通过视频监控屏观看往地下车库那队师生的行踪。

“你看，班上同学走出教室了！”“我们学校食堂也有监控……”……一张张兴奋的小脸，伴随着李向阳在监控墙前的指引，发出一声声的惊叹。随后，李向阳还带领学生穿过监控区域，验证监控画面，以解学生“校长，学校的监控放的是录像吗”之惑。

结束“探险之旅”后，李向阳和学生进一步互动，通过学生的亲历告诉学校的孩子们：学校的视频监控已覆盖学校里的每一个角落，学校里没有什么秘密通道。

据悉，晋江市第八实验小学十分重视学校的安全教育工作，这一堂别具特色的安全教育课更是给学生在学校里如何安全地学习生活指引了方向。

小 / 记 / 者 / 作 / 品 / 选 / 登

做勤俭节约的好少年

杨筠岚（晋江市第二实验小学四年9班）

节俭惜福是中国传统文化的内涵之一。随着现代物质生活水平的提高，吃不完的食物被随意乱丢弃的浪费行为更是屡见不鲜。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”，这是古人们常说的一句话，在明白这个道理的同时，又有多少人真正做到呢？

爸爸妈妈从小就教育我要做个勤俭节约的好少年。记得小时候，妈妈拉着我的小手，给我讲了一个故事。故事大概讲述的是在一个镇上，有户农民生活很贫困，一家老小就靠着种田维持生活。有一年，闹了旱灾，收成不好，而霸道的地主又来家里抢粮食。那位农民为了家人能吃上饭，拼命地伸手从地主手里抢回了一把米，结果被地主活活打死了。家里人哭着掰开他那只到死都紧握着的手，才发现，原来掌心里紧紧拽着一把米，一把用生命换来的米，不多不少，仅仅十颗米……听完故事的我哭了，从那时候起，我就告诉自己，要当个勤俭节约的好孩子，从自我做起，从珍惜每一粒米做起。

可我们身边还是有些人，他们还在浪费农民伯伯辛辛苦苦用汗水换来的粮食，一桌的饭菜吃不到一半就不吃了，甚至还有些菜品都没有动过就被倒入垃圾桶，一瓶矿泉水喝不到半瓶就扔了。他们不曾想过，有一些偏远山区的孩子不能保证餐餐有饭吃，还常常吃隔夜的食物，喝的是不纯净的水，他们还用淘米的水洗手、洗衣服、拖地板……生活的艰难造就了他们是如此勤俭节约。

如果你有浪费粮食的行为，那么就请从此刻起开始改正，珍惜现在的幸福生活，做个节约粮食的好孩子。在家里，我们要自觉响应光盘的号召，吃多少盛多少，谁不光盘谁洗碗；在学校，评选“光盘”小标兵，从自我做起，争做光盘侠；外出就餐的时候，吃多少点多少，将剩余的饭菜打包带回家，避免不必要的浪费。不浪费一粒米，不浪费一口菜，一起做个勤俭节约的好少年！

许璥元（晋江市第二实验小学） 指导老师 郭美珍

平安与我们同行

郑亦晨（内坑中心小学六年2班）

在日常生活中，我们常常看到这样的画面：上学的路上，一些同学因赶时间，背着书包在马路上追赶着公交车；放学的路上，又有一些同学为了节省时间翻越防护栏；还有一些同学在车来车往的马路上嬉戏打闹……多么危险的行为啊！一个小意外都有可能带给我们巨大的伤害与损失。

记得那一次，是我三年级的时候。我骑着妈妈为我新买的自行车“驰骋”在操场上和伙伴们玩耍。我骑着车，伙伴们是跑步，我一边单手开车，一边扭过头和身后的伙伴打招呼。不料车子前面还有一块小石子。一下子，我的车被绊倒了，等我觉察过来时，一切都来不及了，眼前仿佛上写颠倒，我害怕地闭上了眼睛，在车子倒地的那一刻，我的脑子一片空白。再一睁眼，全身软绵绵的，仿佛整个世界都在这一刻停止，只剩下那自行车齿轮的嘎吱声。我有点恍惚，直到伙伴们急切的呼唤声响起，我整个人都清醒了，但心情却变得糟糕透了，心想，这要是被妈妈看到，又要挨训了。于是便挣扎着想爬起来回家装乖，左手却怎么也使不上劲儿，好似失去了知觉。后来去泉州180医院一检查，左手关节骨头完全脱落，不但做了手术，至今手上还留着疤痕。

我左手肱骨上的疤痕时时刻刻提醒着我，安全无小事，生活中处处都要注意安全，稍微一不留神，就会给自己带来无法弥补的伤痛。我现在不但自己很注意生活中的各种安全，还时时刻刻提醒妈妈，要记得戴安全帽，不能闯红绿灯；在学校里也经常和小伙伴谈安全的重要性。 指导老师_曾秋霞